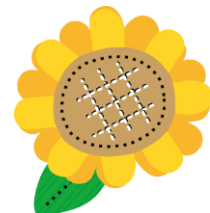


オレンジ通信

かとう内科並木通り診療所
岡山市南区並木町2丁目27-5
TEL (086) 264-8855
令和4年1月31日発行 第49号



健康管理室
保健師
管理栄養士

藤井 清子
山本 菜央



健康管理室は、広く地域の皆様が健康な生活を送れるように開設された“かとう内科並木通り診療所”の窓口です。家庭医として病気の治療・予防についてはもちろん、地域の勉強会への出張など幅広く活動いたします。お気軽に声をかけてください。



免疫力を高めるために…

免疫とはウイルスや細菌などの外敵から体を守る仕組みのことをいいます。気温が低く、空気も乾燥した冬場は体調を崩しやすく、また新型コロナウイルス流行のため手洗い、うがい、消毒などの感染予防だけでなく自らの免疫力を高めていくことも必要です。免疫力を高めるには休養、睡眠、食事が大切ですが、今回は免疫を高める食事(栄養素)について紹介します。

～免疫力を高める主な栄養素と食品～

たんぱく質

たんぱく質は筋肉、骨、臓器など体をつくる主成分となる栄養素です。免疫に関わる細胞もたんぱく質できています。たんぱく質を多く含む食品は1回の食事で片手、手のひらにのるくらいの量を摂るのが目安です。

多く含む食品：肉・魚・卵・大豆製品、乳製品



ビタミンA

鼻やのどからウイルスの侵入を防ぐ粘膜を保護する役割があります。油と一緒にとることで体の中に吸収されやすくなるので、炒め物などにして油と一緒に食べるようにしましょう。

多く含む食品：レバー、にんじん、ほうれん草、海藻類



食物繊維・発酵食品

腸内には約7割の免疫細胞が存在しています。腸内環境を整える事は免疫力を高めることにつながります。善玉菌を増やし、腸内環境を良くする食物繊維や発酵食品を積極的に摂りましょう。

多く含む食品：(発酵食品)納豆、キムチ、漬物、ヨーグルト
(食物繊維)きのこ、海藻類、野菜



ビタミンC

免疫細胞の働きを強化し、免疫力を高めます。水に溶けやすく、加熱すると壊れやすいので鮮度のよい物を生で食べられる食品をとることがおすすめ。いも類に含まれるビタミンCは壊れにくい性質があります。

多く含む食品：緑黄色野菜(ブロッコリーやパプリカ)、いちご、キウイ、いも類



免疫力を高めるためには特定の食材だけを食えば良いというものではありません。さまざまな食品をバランスよく食べていくことが大切です。

副菜



主菜



主食



主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう

肩こりにお悩みの方へ

《肩こり解消のための簡単ストレッチ体操》

ストレッチをする時のコツは、「**ゆっくりと**」「**息を止めないように**」「**伸ばしている筋肉を意識しながら**」「**無理なく続ける**」ことです。

寒い時期は特に肩こりに悩まされる人が多くなります。しかし生活のちょっとしたことに気をつけることで症状を軽減させることはできます。



肩こりの原因

原因の多くは、姿勢の悪さや、同じ姿勢で特定の筋肉に負担をかけることで筋肉に疲労がおこったり、冷えからくる血行障害やストレス、運動不足による血行不良などもおこるとされています。

肩こりの対処方法

ストレッチは
少しずつ続けてね
♡

- ①背筋を伸ばして正しい姿勢(猫背はダメ)
デスクワークやゲーム、読書などする時は背中が丸くならないように注意。
 - ②仕事など長時間同じ姿勢でいる時は合間にストレッチ体操を
首を回す・伸びをする・腕を回すなどの運動に加えて、背中の筋肉も動かす。筋力体操で積極的に筋肉をつけたり、代謝を良くすることも有効です。
 - ③肩を冷やさない服装をする。
入浴やカイロで温める。
シップもよいのですが強力に冷やす冷シップは、肩こりを悪化させることもあるので、気をつけましょう。
 - ④眼鏡やコンタクトレンズはきちんと自分に合ったものをつけましょう。
- ※冬は肩こりだけでなく、頭痛や転倒の危険も大きくなります。そんな時も適度な運動で、身体の緊張をほぐしましょう。

平成22年1月 第15号オレンジ通信より

【肩のお勧めストレッチ】



両手を
合わせて
背伸び

肘を体に引き
寄せるように



肘まで手が
届かない人
は、手首をつ
かんでも
OK



【首のストレッチ】
・首を前後・左右に
曲げる
・左右に振り向く
・ゆっくり回す

【その他の肩のストレッチ】

- ・肩を挙げたり下ろしたりする
- ・前回し・後ろ回し
- ・腕全体を
前回し・後ろ回し



前に押し出しながら
背中を丸めます



肘を曲げずに
上にあげます